李笑来
world
product
communicate
achieve
fluency
need
will
language
learning
one
open
believe
programs
many
education
believe
necessary
multilingual
developmental
mulblingual
global
glabol
orimary
English
question
dally
commitment
education
Education
diversity
make
necessible
people
staps
students
dail
diversity
people
access
daly
cultures
edlication
access
languages
serve
educational
take
languages
dreams
whte
educational
creative
responsary
creative
educationai
daily
人人都能用英语

# 目錄


| | |
|---|---|
| 開場白 | |
| 第一章 | 重塑自己的語音 |
| 第二章 | 朗讀、朗讀、再朗讀 |
| 第三章 | 拿起詞典獨自上路 |
| 第四章 | 必須迅速搞定語法 |
| 第五章 | 精讀、精讀再精讀 |
| 第六章 | 勤練寫作就能提高口語 |
| 補記 | |
| 後記 | |

# 後記

這本書幾經易稿，

終於快要完成之時，

我收到一封**讀者**林山（@bojia）的**來信**。

於我來說，無異於上天賜給我的禮物。

**以下**，是她來信的**全文**：

我一個退役運動員。08 年開始看笑來老師的博客，兩年時間裏，我從幾乎是零基礎到獲得雅思 6.5 分，留學申請成功——

今年 9 月去愛丁堡大學讀研究生。

身邊的人都特別驚訝，問我這個沒上過初中高中的人是怎麼學習英語的。

幾天前，我請笑來老師吃飯，當面感謝他的時候，他也很驚訝，也很高興。告訴我一定要把我學英語的過程，和我的一些感受寫下來，供大家參考。所以就有了這篇文章。

我十歲進入省隊，開始我的職業運動員生涯。別的孩子每天揹着書包去上學，我和隊友們每天 8 小時，一週 6 天，拿着拍子在球場上練球。

6　年之後，因爲我自身的條件還有當時隊裏的環境，像許多運動員一樣，我並沒有取得太好的成績。我選擇退役，進入大學學習。

我清楚地記得，當我做出這個選擇的時候，當時我的教練潑我冷水：“你以爲學習就比訓練容易嗎，我保證你讀一個星期就讀不下去了。”

我當時心裏也沒底，畢竟這麼多年沒念書，基礎差的不是一星半點，直接上大學能跟得上嗎。但是比起繼續訓練，我更願意換個環境重新開始，所以我報考了一所體育院校。

相比起運動隊，大學簡直是天堂，沒有早操，沒有教練的控制，當然田徑場還是有的，不過再也沒有人逼着跑長跑了。

衆所周知，體育類院校真正在學習的人少之又少，像清華北大那些因爲學習壓力大而跳樓的人在我們學校是不存在的。

人家學校每年都有“自殺率”，我們學校每年是“殺他率”和“被殺率”。

我一邊後悔自己怎麼沒上個綜合性大學，一邊放任自己在這個環境裏心安理得地享受着混喫等死的安逸日子。

直到後來找工作寫簡歷時，我才發現，本科的時光真的過得比我的成績單還要更空虛一些。

當時真恨不得把三圍也寫進去，照片貼張 5 寸的，好讓簡歷能湊夠一頁。

大四的時候，我跟很多人一樣，**把出國留學當成最後的救命稻草**。報了新東方托福班，笑來老師當時是教寫作。說實話，當時上課完全聽不懂。

現在想想，當時想去考托福完全是異想天開。

我上大學開始學英語，大學裏的英語課只有四學期，大學的英語老師也假定你是有一定語法基礎的，對我這種零基礎的來說無異於天書，所以

當時考試基本靠小抄，成績一直在及格線附近徘徊。這種程度，在半年之內想托福考到 90，不管上什麼補習班，都是不可能的。

結果可想而知，59 分的 托福成績讓最後一點希望也破滅了。

我當時覺得自己這輩子肯定完了。沒有什麼文化知識，基礎知識，數學、物理、化學、地理、歷史統統沒學過；

唯一的技能只能從事教練或者老師的工作，就業面非常窄。

我怎麼和那些從小上學的孩子在社會上競爭呢。

那個公司會要一個四肢發達、頭腦簡單的退役運動員呢。

我開始埋怨父母，當初爲什麼要送我去練球；

我埋怨學校，爲什麼不給我提供一個好的學習環境；

我埋怨自己，爲什麼當初不好好珍惜時間，惡補文化課知識。

那時候在笑來博客裏看到一段話缺乏耐心幾乎是所有人的本性，也是絕大多數人最終未能矯正的習慣。

**很多人在生活的方方面面都因爲缺乏耐心而處處喫虧卻又從不自知；**

**處處喫虧的結果是越來越急於求成，越來越缺乏耐心** ——

於是一生都只能在這個死循環中左衝右撞而後最終混個死因不詳。

這簡直是我當時狀態的最佳寫照。我當時覺得我年齡還不大，還有時間再讀個研究生，讀完研究生以後就業時選擇的面就寬多了，所以我想到了去英國讀研。

但是留學考試是憑實力的，而我的外語這麼差。所以我覺得我要想留學的話，一定要把外語提高上去，而且這次要吸取教訓，不能再急功近利了。

因此，我又跟父母商量，要去留學。父母還是心存疑慮的，畢竟有前車之鑑，所以要求我必須先考過雅思再開始申請學校。我跟他們保證說，這次我一定會考過的，而且我要考 7 分， 上一所好的學校。

我想以前這麼訓練這麼累都堅持過來了，只要我有耐心堅持下去，一定能做到的。

我從《劍橋中級英語語法》開始，堅持做三遍，一來培養耐心，二來惡補語法。

配合記錄時間的習慣，每天記錄下來我學習英語的時間。

08 年七月開始，每天 2 個單元，用時大約 90 分鐘。

第二遍大約 60 分鐘做完兩個單元，

第三遍的時候速度更快了，平均 30 分鐘就能做完，另外用 30 分鐘把例句讀熟。

我要求自己，不管再累再忙，每天一定要完成 2 個單元。

中間當然也有間斷的時候，我就跟自己說，這是我最後的機會了，如果我放棄了，我又得重頭開始了，我不能再重蹈覆轍了。

爲了給自己洗腦，我把很多笑來文章中的句子，抄在本子上，

每天早上讀幾遍。

08 年 9 月我在新東方學習新概念二冊。

09 年 3 月初的時候總算把三遍劍橋中級語法，

接着報了新概念三。09 年 5 月的 時候新三學完，我報了 6 月的雅思，想先裸考一次，看看自己現在到底什麼水平。

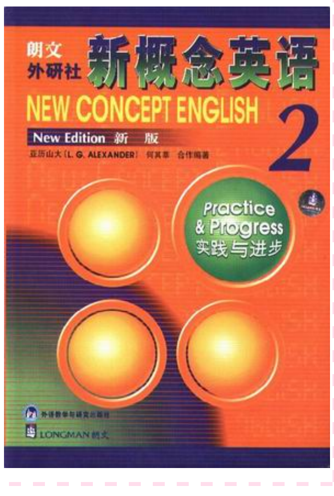
這中間的一個月時間，一邊複習新三，一邊用笑來的如何提高閱讀速度那幾篇文章裏的方法讀老托福的文章；

用老托福 PART-C 的文章做跟讀訓練。

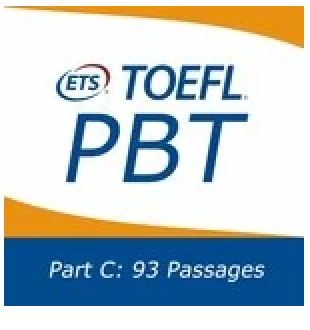
剛開始的時候覺得這些方法實在是太慢了，太麻煩了，直到考前一共才看了 5 篇閱讀，跟讀練了 2 篇。

6 月的雅思考試成績並不理想，閱讀 5.5，聽力 6，口語 6.5,寫作 5，總分 5.5。

我當時的目標是考 7 分，5.5 離目標差得不是一星半點。



| 新旧托福分数换算表(简表) | |
|---|---|
| 新托福总分 | 老托福总分 |
| 120 | 677 |
| 116 | 657 |
| 100 | 600–603 |
| 92–93 | 580–583 |
| 79–80 | 550 |
| 61 | 500 |



我當時仔細回憶我當運動員的時候，我當時是怎麼訓練的，每項技術是怎麼打磨的。

我發現其實這些都和學英語有共通之處。每個技術動作的要領並不複雜，教練教會基本動作之後剩下的就是大量的重複。

在無數次的重複中，糾正錯誤動作，
模仿優秀運動員的動作並結合自身的特點，
最終形成自己的動作。

同樣，應用到學習英語中。我已經掌握了基本的語法、基礎的詞彙和學習方法，那麼剩下就是大量應用、練習了。

最重要的是，清楚什麼是自己能控制的，什麼是不能控制的。

比賽的時候，天氣、場地、觀衆、對手還有結果這些都是屬於不能控制的事情，唯一能控制的就是自己。

我是不是每一個動作都盡力做好了，
我是不是按既定的戰術執行了，
我在累的時候有沒有堅持住，
這些是我能夠控制的。

同理，考試的題目不是我能控制的，結果更不是我能控制的了，
那麼我還老想着我要考多少分，時刻關注機經模板
除了浪費時間和讓自己更焦慮之外沒有任何用處。

想明白之後，就該幹嘛幹嘛了。

## 閱讀

- 《~~如何迅速提高閱讀能力~~》裏的方法，精讀劍 4-7 的每一篇文章。
- 《新托福 iBT 詞彙分類突破》 認真背了 3 遍。

## 聽力

- 《托福聽說訓練》 練習了 20 多篇。
- 抄寫基礎詞表：GSL 和 AWL，惡補拼寫。
- 《劍 4-7 》裏的聽力部分做了兩遍。

## 寫作

- 《TOEFL iBT 高分作文》 仿寫、背誦經典的句子。
- 大作文寫了不到二十篇，小作文 7 篇。
- 《慎曉嶷 ‘七天’》 裏的小作文每種圖表背了個一篇。
- 《‘如何準備留學考試系列’》裏的有力模式、立場選擇等文章打印出來、認真讀了 N 遍。[1]

## 口語

- 第一部分，準備了九十多道真題，一個英語很好的朋友幫我寫的。第二部分，準備了十個左右話題。第三部分，背了經典的句型若干。
- 對照這個網站http://www.uiowa.edu/~acadtech/phonetics/english/frameset.html

  對着鏡子模仿口型和發音。

  每天半小時，1 個月時間。

## 其它

- 《想明白系列》，反覆看了若干遍。

考前沒有報任何培訓班。10 月的雅思成績是，聽力和閱讀都考了 7，口語還是 6.5，寫作 5.5，總分 6.5。雖然沒考到理想的 7 分，但這個成績也已經夠申請的標準了。

我當時很激動，我證明了自己並不比那些從小一直學習的同學差。

我的經歷告訴我，首先一個人只要有堅定的信念，只要努力不怕苦，沒有辦不成的事。

有人總是強調別人的是個例，

來寬恕自己的不努力。

這個過程有多苦嗎，有多難嗎，我沒覺得。

可能這也得感謝我從小受的訓練吧，忍耐枯燥的訓練和服從教練的指示。

其次，自信來自於能力，

任何能力都是靠自己努力學習來的，是一個非常明顯的從無到有的過程。

我從英語零基礎到考過雅思，自學能力一點點打磨出來。

這個憑能力產生的從無到有的過程，才是提高我自信的動機。

在這個世界上除了你的本領和能力是真正屬於你的，沒有什麼是能夠與你共生的。

這些才是產生自信的真正動力。

最後，希望我的經歷能夠多多少少給那些真正想學好英語的同學一些幫助。

謝謝笑來老師，如果沒有你這麼無私的分享這些學習方法和人生感悟，我也不可能在這麼短的時間內完成我的目標。

之後呢？沒有講之後，
光是惡補通過考試，這樣子的語言能力唸研究生是不夠用的。


AI時代：機會與挑戰｜113-2 人文與科技的對話
盛　罕　的性丑　野火正在延　，起因在小　伯特·肯尼迪2024大　期　与女　者奥利　越　…
楊振寧承認的人生悲劇，奧本海默也無法調和他與李政道的矛盾，原因在哪裡

破解吳哥窟的秘密！這裡竟然是宇宙來的轉輪聖王建造的史前超級文明？！｜尼可拉斯楊
白宮公布美國2025年「國家安全戰略」報告，提到台灣8次，並總結台灣在貿易活動頻繁的海域位居…
美國圍堵中共從杜勒斯與麥克阿瑟將軍開始。但很少台灣人認識杜勒斯。因為他被刻意從台灣的歷史…
中共總在玩虛的，三大公報根本沒有法律效力，跟開羅宣言與波茲坦公告沒兩樣。至於實力，可以看…

三喵聊川普　克　的　度：　以色列力挺，　委内瑞拉重拳出　，却慌着　克　，　到底是怎么…
土豆的逆襲｜從安第斯山脈到全球餐桌：一顆土豆如何改變世界人口與工業革命？|三三農業史話029|
卡內基中心驚人模型：普京最多撐18個月！奪回拉美推翻馬杜羅，國防授權法案引爆全球！普京維持…
為什麼我們一定會死？諾貝爾科學家拆穿「永生」幻想 | 文卡特拉曼·拉瑪克里希南 | 諾貝爾化學獎…

川普關稅擋不住中國出口強勁？歐盟、墨西哥反制削弱中國經濟？｜天高海闊 20251211｜ #川普　…
雷達鎖定日戰機事件，中共踢到鐵板，德外長訪華王毅再告洋狀，中共國防部翻牆遭酸 | 橫河評論 …
B站《芳　》影　爆火　示文革会再来？想得美！如果只是文革你就偷着　吧。抖音化的新一代革命…
梁文道：　的　魂在哪里？从保　·奥斯特到我　的人生迷　|　400 年：文明、孤独、命　与…

梁文道：从幕府将　到三体，　什么世界更　日本故事？| 《三体》　何水土不服？| 文化　出的真相!…